WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1936-7 — Nr 9
WARSZAWA

JESZCZE O TAK ZWANYM USPORTOWIENIU MŁODZIEŻY

(Artykuł dyskusyjny)

Hasło usportowienia młodzieży szkolnej jest tematem rozważań i dyskusji przeprowadzanych: na łamach mniej lub więcej fachowej prasy, na posiedzeniach wszystkich związków sportowych oraz w najwyższej naszej instancji, Radzie Naukowej Wychowania Fizycznego (przed rokiem robiła ona wielką ankietę, o której rezultatach jeszcze nic nie wiemy). O ważkości i ciężkości kwestii usportowienia młodzieży świadczą także protokuły interpelacji poselskich w Sejmie, mówią wynurzenia wielkich ludzi działających w sporcie. Rzadko się słyszy jedynie publiczny głos wychowawcy fzycznego o tej kwestii. Nie dlatego, żeby on w ogóle nie istniał, ale dlatego, że wypowiadany w swoim środowisku nie przedostaje się do wiadomości zainteresowanego ogółu.

Opinie wychowawców fizycznych o powyższej sprawie są powszechne, wszędzie zgodne w swym rozwiązaniu, a jednocześnie ujmujące realnie to zagadnienie w oparciu o doświadczenie, trudy i próby bezpośredniej pracy w terenie. Czas jednak, aby i to zdanie wychowawców fizycznych ujawniło się dla rozjaśnienia zagmatwanej sytuacji, zanim powstaną takie czy inne decyzje rozwiązujące lub usiłujące rozwiązać sprawę usportowienia młodzieży szkolnej.

Zanim przejdziemy do wytyczenia właściwych dróg prowadzących do usportowienia młodzieży szkolnej, musimy stwierdzić, że dziś główną przeszkodą do osiągnięcia zakreślonych celów jest mała ilość czasu przeznaczona na wychowanie fizyczne w szkole średniej i powszechnej. Dwie godziny tygodniowo przedpołudniowych ćwiczeń cielesnych w szkole średniej, to za mało na szeroko zakrojony w programach szkolnych program sportowy, to niewiele wobec potrzeb i wymagań polskiego sportu. Te dwie godziny mogą być zużyte celowo jedynie na gimnastykę, koszykówkę i siatkówkę. Już szczypiorniak (nie mówiąc o piłce nożnej) i lekka atletyka trafia na szereg trud-

ności z powodu braku boisk leżących bezpośrednio przy szkole albo w najbliższym jej otoczeniu. Z 400 państwowych szkół średnich ogólnokształcących zaledwie 10% (z prywatnymi jest jeszcze gorzej), dzięki swemu położeniu nad wodą, posiada własne pływalnie i przystanie wioślarskie, na których można realizować zakreślony program usportowienia wodnego. Inne szkoły prowadzą żywot lądowy przerywany od czasu do czasu wymarszem na odległą pływalnię, dokonanym zawsze z wielkim trudem nauczyciela, niejednokrotnie wbrew wszelkim ustalonym porządkom i zwyczajom szkolnym. Z 400 państwowych szkół średnich ogólnokształcących zaledwie 25% organizuje u siebie łyżwiarstwo, przeprowadzając je na własnych lub blisko położonych lodowiskach. Inne wobec trudności terenowych, finansowych i w końcu klimatycznych rezygnują z tej pracy.

Najwyżej 10% szkół może się wykazać normalnymi, metodycznie przeprowadzonymi lekcjami narciarskimi. Są to szkoły, którym sprzyjają dobre warunki opadów śnieżnych. Jednak i wśród tychże duży procent szkół nie podejmuje tej nauki ze względu na trudności wynikające z organizacji szkoły i stanu materialnego uczniów.

Aby usportowić młodzież trzeba na to mieć znacznie więcej czasu i to niezależnego od normalnego przedpołudniowego rozkładu zajęć szkoły. Nauczyciel musi mieć tak rozłożony czas swych zajęć, aby mógł wyprowadzić uczniów na odległe boiska, pływalnie, lodowiska, przystanie; musi rozporządzać takimi godzinami, które umożliwiłyby wyjście w teren dla narciarstwa i gier terenowych. Wyrwanie klasy z rannego rozkładu zajęć szkolnych jest niemożliwe. Nie pozwala na to czas stracony na przebycie wielkich odległości, jakie istnieją między szkołą a ośrodkami sportowymi. Nie ułatwią pokonania tych przeszkód dyrektorzy przez ułożenie rozkładu, w którym lekcje ćwiczeń cielesnych byłyby skoncentrowane na ostatnich godzinach, tj. na 5. i 6. lekcji. Nie uda się zresztą tego zrobić dla wszystkich klas pomimo najszczerszych chęci światłej dyrekcji. Przeszkodą poważną poza tym są opłaty (nawet te bardzo zniżone) pobierane przez właścicieli za wstęp na tereny sportowe. Część młodzieży nie ma naprawdę pieniędzy na opłacenie tych wstępów. Część zaś niechętna stawia sprawę jasno: „Jeżeli program szkoły wymaga, abyśmy uczyli się pływać lub łyżwować, w takim razie powinna ona nam opłacić te zajęcia. Płacimy przecież za naukę w szkole. Rodzice nie chcą dawać dodatkowych pieniędzy". Wobec tej ostatnio poruszonej kwestii należało by wprowadzić zasadę: albo umieścić w budżetach szkół odpowiednie konto na pokrycie tych wydatków, albo podać rodzicom do wiadomości, że czekają ich dodatkowe wydatki na cele sportu.

Ostatecznie, po pokonaniu wyżej wymienionych i innych (klimat) trudności, uparty, wytrwały i zapalony nauczyciel zdolny jest wyprowadzić klasą najwyżej 3—4 razy w sezonie na pływalnię, lodowisko lub w teren. Ta ilość godzin to trochę za mało na usportowienie młodzieży w pływaniu,

w hokeju lub innym sporcie. To nawet za mało dla samej nauki powyższych działów. Jeszcze większe trudności znajdziemy przy przeprowadzaniu programu wioślarstwa, narciarstwa itp. Jedynie tam, gdzie szkoła posiada przystań na swoim terenie lub w odległości możliwej do przejścia w czasie pauzy, może być zrealizowany program wodny. W normalnych warunkach pracy, przy dzisiejszym układzie 2 godzin ćwiczeń cielesnych piękny program sportowy szkoły jest niewykonalny, istnieje tylko na papierze.

A teraz rozpatrzmy tę sprawę z innej strony. Przypuśćmy, że szkoła posiada dobre warunki boiskowe dla lekkiej atletyki i gier sportowych, że może uprawiać nawet szczypiorniaka (zdolna jest nawet przeprowadzić piłkę nożną). Rozpatrzmy, jakie są możliwości szkoleniowe w oparciu o rozporządzalny czas. Na pracę na boisku możemy przeznaczyć następujące miesiące: wrzesień, październik, kwiecień, maj i czerwiec. W sumie da nam to około 40 godzin w roku. Z tego należy odliczyć jakieś 15% strat, wynikłych z powodu: niepogody, świąt oraz połączeń klasowych. (Jak często i ochotnie dyrektorzy łączą dwie a nawet trzy klasy na lekcji nauczyciela ćwiczeń cielesnych, łatając w ten sposób dziury powstałe z powodu zastępstw, nie licząc się zupełnie z programem i metodyką pracy wychowawcy fizycznego). W rzeczywistości więc przypada przerobić w ciągu roku, w 34 godzinach w klasach 4 i licealnych: szczypiorniaka, koszykówkę, siatkówkę oraz kilka działów lekkiej atletyki. Jeżeli połączymy na jednej godzinie skok w dal, bieg krótki i rzut dyskiem oraz skok wzwyż, bieg średni i rzut kulą, to wtedy uzyskamy 5 działów. Na każdy z takich działów przypada więc w roku po 6 — 7 godzin. Jeżeli zaś uda nam się w tymże okresie przeprowadzić kilka lekcji pływania oraz wyjść w teren na gry polowe, to czas ten zmniejsza się do 5 — 6 godzin na jeden z poszczególnych działów.

Jasnym jest, że czas ten nie wystarcza do tego, aby usportowić, tj. podnieść taktykę jakiejkolwiek gry, wydoskonalić technikę stylów, w ogóle postawić jakikolwiek dział na wyższym poziomie. Lekcje powyższe mogą być jedynie traktowane jako wstęp do zaprawy w danych działach sportu. Mogą być jedynie traktowane jako ruch masowy, w części wyrównujący straty ponoszone przez młodzież na skutek niehigienicznych warunków życia: w szkole, w domu i w mieście; jako ruch, niwelujący błędy i nawyki postawy; jako ruch w ogóle usprawniający, ale nigdy jako przygotowujący masy do wyczynów, wdrażający je do kontynuowania sportów w życiu prywatnym i zawodowym po skończeniu szkoły.

W rozumieniu tych braków związanych z godzinami przedpołudniowymi ćwiczeń cielesnych, w odniesieniu do usportowienia młodzieży, wprowadzono w szkole tzw. dwie godziny sportu, gier i zabaw odbywających się po południu. Stworzono coś, co pięknie brzmi w pierwszej chwili, coś, co w praktyce jednak zaprzepaszcza właściwy cel. Dla świętego spokoju, aby wilk (sport) był zadowolony, a koza (budżet) cała, dano na odczepkę te

dwie godziny zajęć popołudniowych, ograniczając jednak ich wyzyskanie przez warunek, określający, że ćwiczenia te mają się odbywać w grupach nieprzekraczających 90 uczniów (uczennic).

Wobec tego warunku popołudniowe godziny nie spełniają tych zamierzeń, jakich oczekują od nich: państwo, sport i wychowawcy fizyczni. Przypatrzmy się jak wygląda ta sprawa w praktyce.

Na gimnazjum większego typu (12 do 16 klas) przypada 8 — 10 godzin popołudniowych przeznaczonych na gry i sporty. Czas ten nie może być w żadnym razie wykorzystany z pożytkiem dla pracy sportowej w szkole. Składa się na to wiele przyczyn. W łonie tych dziesięciu godzin każda klasa ma mieć dwie godziny zajęć. W rezultacie doprowadza się do tego, że grupy dwu i trzyklasowe, nie przekraczając określonej, maksymalnej (90) cyfry, przeciętnie wahają się w granicach od 70 — 90 chłopców (dziewcząt). Liczby te są wymowne. Co może zrobić nauczyciel z taką ilością na lekcji? Przede wszystkim traci około 15 minut na sprawy formalne (sprawdzenie obecności, organizacja grup). Następnie zmuszony jest dokonać podziału na grupy do gier (wbrew przepisom) niezgodnie z metodyką ćwiczeń cielesnych, zwiększając ilość graczy w każdej grze ponad normę przepisaną wskutek braku miejsca i przyborów. Jeżeli nawet posiada niezależne od siebie boiska, osobno dla szczypiorniaka, koszykówki i siatkówki, to może wtedy, zgodnie z przepisami, zająć najwyżej 46 chłopców (22 szczypiorniak, 10 koszykówka, 12 siatkówka, oraz dwóch sędziów). Co zrobić z resztą? Daje się im jeszcze kule do ćwiczenia rzutów, pozwala trenować skoki na skoczni, o ile jest na to wszystko jeszcze miejsce. W przeciwnym bowiem razie gdzieś w kąciku organizuje się walkę narodów. Na szczęście nauczyciela pewien procent młodzieży akurat choruje, część zaś dojeżdża. Jakoś w końcu wszyscy są zajęci.

Nauczyciel podczas takiej lekcji ma dwie możliwości: albo chodzić od grupy do grupy regulując trudności wynikłe z niedoskonałości sędziego lub pochodzące z samej gry i temperamentu młodzieży, udzielając od czasu do czasu technicznych ewentualnie taktycznych wskazówek; albo wziąć pod wyłączną swą opiekę dowolną grupę ćwiczących, jako główny cel swej pracy w danym dniu, resztę zaś potraktować po macoszemu. Ale i w tym drugim wypadku odrywany ciągle od zajęcia głównego przez inne grupy, które także chcą mieć bezpośrednią jego opiekę, które także posiadają kwestie sporne lub wątpliwości związane z przebiegiem gry, nie spełni swego zadania — celu, jakim jest pogłębianie i doskonalenie sprawności sportowej uczniów. W obydwu sytuacjach praca nauczyciela będzie powierzchowną, nie dającą żadnych rezultatów — ani wychowawczych, ani sportowych, poza sensem głównym, że istnieje ruch. O jakiejś typowej dla danego działu zaprawie, przygotowującej do tego lub innego sportu nie ma mowy, gdyż wymaga ona nie tylko

zupełnego oddania się nauczyciela małej grupie, ale także podejścia indywidualnego do jednostki.
O wyjściu z tą masą młodzieży na pływanie, wioślarkę, łyżwiarstwo, narciarstwo lub inną wycieczkę połączoną z grami terenowymi — nie ma mowy. Nie pozwala na to wielka ilość młodzieży. Nie pozwalają na to pływalnie, lodowiska itp., które nie dają po południu zniżek — nie chcą bowiem mieć najazdu tak wielkiej ilości młodzieży, która zdolna byłaby wystraszyć innych gości. Przystanie (o ile w ogóle są dostępne) ze swoją małą ilością taboru nie wchłoną nawet części tej młodzieży. Nauczyciel ze względu na bezpieczeństwo i niemożność zatrudnienia tej młodzieży nie odważy się na żadne podobne eskapady.
Próbowałem kiedyś przeprowadzić pływanie z taką grupą, dzieląc ją na podgrupy w zależności od stopnia umiejętności pływania. Na każdą grupę wypadało po 10 minut ćwiczenia pod moim kierunkiem. Chciałem te 10 minut zużyć jak najlepiej. W rezultacie okazało się, że czas ten jest stanowczo za mały dla przyzwyczajenia do wody nie umiejących pływać, jak również dla wydoskonalenia stanu średnich i bardzo dobrych pływaków. Wszyscy poza tym byli niezadowoleni, bo stracili dużo czasu, a pływali tylko 10 minut. Ile zaś musiałem zużyć energii, aby utrzymać całość w ramach założenia (na samodzielność nie chciałem pozwolić ze względu na bezpieczeństwo uczniów i moją odpowiedzialność), ten tylko wie, kto zakazywał czegoś wbrew własnemu przekonaniu i najzdrowszym pragnieniom młodzieży.
I jeszcze jedna sprawa. Godziny popołudniowe mają się odbywać tylko na świeżym powietrzu. W razie niepogody gry wypadają. Tak brzmi rozporządzenie. I rzeczywiście, w sali w żadnym razie odbywać ich nie można ze względu na nadmierną ilość ćwiczących w grupie. W naszym klimacie 50% tych lekcji przepada. Raz powodem jest deszcz lub śnieg. Drugi raz nie pozwala na ćwiczenia rozmokłe boisko. W innym wypadku przeszkodą jest mroźny wiatr, mróz lub ciemność (ta ostatnia już w listopadzie o godzinie 5 uniemożliwia ćwiczenia). I w końcu od czasu do czasu wypadają te lekcje dzięki konferencjom Rady Pedagogicznej. Na tle tych zjawisk pozycja nauczyciela jest bardzo przykra. Denerwuje go z jednej strony świadomość niewykonywania obowiązkowych godzin, z drugiej niespełnienie zadań usportowienia młodzieży.
Myślę, że z punktu widzenia interesu Państwa są tutaj nie w porządku ci, którzy byli twórcami takiego rozporządzenia. Wprawdzie dla uspokojenia swojego sumienia projektodawcy tego systemu dodali, że godziny nie odbyte winien nauczyciel oddać w czasie pogody przez zorganizowanie wycieczek, to jednakże w praktyce jest to znów niewykonalne. Na przeszkodzie stoi trudność zorganizowania takiej wycieczki w ciągu innego popołudnia anizeli to, w którego rozkładzie są gry, a które przecież wykonuje się w czasie możliwym pod względem warunków atmosferycznych. Ogólnie wszystkie

popołudnia są zarezerwowane na dodatkowe zajęcia szkolne: rysunki, chór, muzyka, roboty ręczne, przysposobienie wojskowe, nadobowiązkowe języki obce, inne religie itp. A poza tym przecież są jeszcze zadane lekcje, które uczniowie obowiązani są umieć. Ostatecznie okaże się, że taka wycieczka jest możliwa jedynie w niedzielę. Zdawałoby się już wtedy, że nareszcie nie będzie komplikacji. Tymczasem nauczyciel spotka się z nowymi przeszkodami w postaci: niezadowolenia rodziców (niechętnie pozwalają oni na kosztowne wycieczki niedzielne, których szkoła organizuje dość ze stanowiska potrzeb geografii, przyrody, historii itp.) oraz organizacji szkolnych (psucie rozkładu pracy sodalicji, drużynie harcerskiej, hufcom szkolnym itp.). Przeszkodą będzie również fakt koncentracji wycieczkowania w szkole, przypadającej w okresie jesiennym i wiosennym, wtedy, kiedy wychowawca fizyczny ma jedyną możność odbycia zaległych godzin. A poza tym pozostanie ta normalna trudność — tłum 60 do 80 uczniów (uczennic). Jest on klęską tej wycieczki. Wycieczka taka nie może dać wielkiego zadowolenia i korzyści młodzieży. Nauczyciel zaś po pierwszej i drugiej próbie zniechęci się raz na zawsze narastającymi wciąż trudnościami.

Należałoby w ogóle zastanowić się czy przypadkiem 70 do 80 uczniów nie jest to trochę za dużo na jednego nauczyciela. Trzeba by nareszcie i jego wziąć pod uwagę. Praktyka w wojsku wykazuje, że powyższa liczba odpowiada w pokojowym czasie kompanii, na którą podczas ćwiczeń przypada co najmniej dwóch oficerów i czterech podoficerów. Taka obsada w porównaniu z pracą szkolną daje jaskrawie sprzeczny obraz podejścia do zagadnień wychowawczych i szkoleniowych w tych dwóch elementach państwowych, mających na celu te same zadania — przygotowanie obrony. Jak w tych nienormalnych warunkach, stworzonych dla wychowania fiz., można w ogóle mówić o usportowieniu szkoły, o popularyzacji sportu wśród młodzieży, o wynikach przygotowujących przyszłych asów sportu polskiego?

Najlepszym wyjściem z tych nieporozumień między założeniami teoretycznymi a praktyką byłaby ostateczna reforma godzin przeznaczonych na wychowanie fizyczne w szkole. Ustalmy raz na zawsze, że przedpołudniowe dwie godziny ćwiczeń cielesnych są nienaruszalne, są minimum potrzebnym dla wyrównania zdrowotnych strat młodzieży. Wszelkie zaś inne godziny są dopiero przeznaczone na usportowienie młodzieży, na zyski sportu polskiego. Zamiast więc dotychczasowych oszczędnościowych posunięć należałoby wprowadzić po południu dwie godziny tygodniowo sportu i gier terenowych dla każdej klasy i nauczyciela. Żadne półśrodki nie zaspokoją pragnień młodzieży i potrzeb polskiego sportu. Za tymi popołudniowymi dwugodzinnymi zajęciami osobno każdej klasy przemawia cały szereg momentów. W przepełnionym rozkładzie zajęć szkolnych nie znajdziemy miejsca na 4 godziny przedpołudniowych ćwiczeń cielesnych. Nie byłoby to zresztą korzystne dla sportu ze względu na trudność wydostania się klasy ze szkoły na odległe te-

reny sportowe w mieście. Mając zaś do dyspozycji klasę złożoną z 25 do 40 uczniów na przeciąg dwóch godzin po południu, nauczyciel może dokonać bardzo wiele. Wyznaczając zbiórkę na: boisku sportowym, pływalni, przystani wioślarskiej, lodowisku lub poza miastem, może on zupełnie dobrze przeprowadzić metodyczną zaprawę w każdej dziedzinie sportów, co więcej może tworzyć grupy według usprawnienia. W razie niepogody na własnej sali lub innej hali sportowej będzie można z klasą przeprowadzić zaprawę lekkoatletyczną, przerobić elementy sportów bojowych (boksu, szermierki, łucznictwa, strzelectwa) lub nauczyć tańców narodowych. Jednym słowem, każda dziedzina sportu mogłaby przy takim układzie godzin znaleźć właściwe podłoże dla swego rozwoju. Dziś cały ten program sportowy pozostaje (nawet przy najlepszych warunkach terenowych i przygotowaniu nauczyciela) na papierze.

Żadne półśrodki w postaci trzech godzin przedpołudniowych lub dzisiejszych godzin popołudniowych (dla dwóch, trzech klas) lub w postaci 10-minutowej gimnastyki przedlekcyjnej, nie posuną naprzód sprawy przygotowania młodzieży do sportu. Ten problem, ważny ze stanowiska: profilaktyki społecznej, obrony narodowej i podniesienia naszego sportu, można rozwiązać tylko w jedyny sposób — podwyższając budżet na cele wychowania fizycznego w szkole. Zobaczmy, ile trzeba by dołożyć, aby zrealizować te podstawowe potrzeby sportu szkolnego, a co za tym idzie, sportu polskiego. Weźmy pod uwagę, ze względu na prostotę zagadnienia, tylko państwowe szkoły średnie ogólnokształcące oraz seminaria nauczycielskie. Ogółem jest tych zakładów według statystyki z roku 1935 — 403 z 98.100 uczniami. Przyjmując przeciętnie na klasę 30 uczniów (uczennic) otrzymamy w tych 403 szkołach — 3.270 klas. Obecnie na godziny popołudniowe sportów i gier przeznacza się przeciętnie na każdą szkołę 8 godzin tygodniowo. Daje to dla 403 szkół — 3.224 godzin. Potrzeba zaś byłoby przy wprowadzeniu dwóch godzin popołudniowych na klasę i nauczyciela 3.270 $\times$ 2 godziny, co odpowiada 6.540 godzinom. W tym ujęciu brakowało by 3.316 godzin, tj. około 120 etatów, na które trzeba by znaleźć w budżecie Min. W. R. i O. P. sumę 268.000 złotych.

Jeżeli takie idealne rozwiązanie byłoby naprawdę niemożliwe ze względów budżetowych, gdyby tą drobną sumę idącą bezpośrednio na pracę sportową w szkole, ale patrząc na dalszą metę, przeznaczoną na kapitalizację wielu potrzeb państwowych, zaczynając od zdrowia młodzieży, a kończąc na propagandzie tężyzny polskiej, nie udało się w żadnym razie osiągnąć, nie opłaciłoby się ją stworzyć, wtedy przejściowo można by kwestię godzin popołudniowych załatwić następująco. Każdej szkole można by przydzielić, na każdą istniejącą klasę i nauczyciela, jedną godzinę tygodniowo po południu. Nauczyciel wyzyskałby te godziny według swego uznania na zaprawę sprtową różnych zespołów młodzieży, tworzonych według usprawnienia i zaintere-

sowań sportowych. Byłyby to godziny przeprowadzane: w salach, na boiskach, pływalniach itd., z niewielkimi dobranymi przez nauczyciela grupami. Usportowienie w takich zespołach byłoby realne. Nauczyciel mógłby łatwo przeprowadzić indywidualną zaprawę do najrozmaitszych sportów dobranych pod względem sprawności zgranych i pełnych zapału gromadkach. Dla uniknięcia nieporozumień godziny te byłyby obowiązkowe dla dobrowolnie zgłaszających się lub powoływanych przez wychowawcę fizycznego chłopców (dziewcząt). Zajęciami tymi mógłby nauczyciel objąć od czasu do czasu młodzież mniej sprawną, pociągając ją do nauki: pływania, łyżwiarstwa itp. Przyjęto by za zasadę, że ogół młodzieży posiada 2 godziny ćwiczeń cielesnych przed południem. Zespoły zaś uzdolnione, dodatkowe jeszcze prace po południu. W żadnym razie niedopuszczalnym było by zużywanie godzin popołudniowych na masówki w dzisiejszej postaci. Można by je zużywać, poza zaprawą, na zawody i rozgrywki międzyklasowe oraz między szkolne. Ujemną stroną tego projektu, w stosunku do maksymalnego programu podanego wyżej, byłby fakt zmniejszenia liczby młodzieży przeprowadzanej przez różne działy sportu. Przydział taki byłby jednak znacznie więcej skuteczniejszy dla usportowienia młodzieży szkolnej, aniżeli to usiłuje załatwić dzisiejsze rozwiązanie sprawy. Dobór zaś według usprawnienia i zainteresowań byłby zgodny z wychowawczymi zasadami i fizjologicznymi prawami przyjętymi w wychowaniu fizycznym. Można by poza tym w przepisach stwierdzić wyraźnie, że przez naukę pływania musi być przeprowadzona wszystka młodzież.

Budżet potrzebny na zrealizowanie ostatniego projektu byłby znacznie skromniejszy. Przy przyjętej poprzednio kalkulacji 3.200 godzin, zużytych nieracjonalnie albo w ogóle nie wykonywanych w dzisiejszym układzie lekcji popołudniowych, należało by dodać około 20 etatów, zaspokojonych sumą 48.000 złotych rocznie. Byłaby to jedna z przejściowych, a najbardziej skutecznych poprawek, naprawiająca nienormalny stan usportowienia młodzieży, wywołany krótkowzrocznością i połowicznocią stanowiska twórców dzisiejszych programów.

Byłby to krok podstawowy w dążeniu do zaspokojenia zarówno pragnień i potrzeb młodzieży w dziedzinie szerokiego, nieskrępowanego, radosnego zużycia swej energii przez zaprawę i walkę, jak również spełnienia dążeń sportu polskiego, szukającego narybku wśród usportowionych i przygotowanych do walki kadr inteligentnej młodzieży.

MGR JAN JASIŃSKI (Poznań)

PŁYWANIE W SZKOLE

Potraktowanie pływania w polskich programach szkolnych jako obowiązującego przedmiotu nauczania na terenie szkół posiadających odpowiednie warunki i nadanie mu dominującego znaczenia w zestawieniu z innymi sportami nauczanymi w szkole, świadczy o właściwym i głębokim zrozumieniu wychowawczej wartości pływania. W tym względzie stanęliśmy na równym poziomie z państwami o wysokiej kulturze wychowania fizycznego, które nadając pływaniu charakter nauczania powszechnego podkreśliły tym samym jego znaczenie w pojęciu wychowawczym, zdrowotnym i politycznym. Ponieważ sprawa pływania w szkole nie wszędzie jest właściwie doceniona i realizowana, wskazanym będzie, jeżeli uwzględniając warunki wytyczne naszych programów ćwiczeń cielesnych zastanowimy się nad wartością pływania jako ćwiczenia w szkole, oraz nad ogólnymi zagadnieniami związanymi z jego realizowaniem.

Wartość wychowawcza pływania.

Pływanie zaliczono do rzędu najbardziej wartościowych i zdrowych ćwiczeń ruchowych. Jeżeli sobie uświadomimy, że ruch pływania, zwłaszcza na terenach otwartych, połączony jest z kąpielą słoneczną, powietrzną i wodną, wówczas utwierdzimy się w przekonaniu, że jest on szczególnie racjonalnym, gdyż odbywa się w środowisku najbardziej dla zdrowia wskazanym.
Prof. Müller dzieli oddziaływanie pływania na ustrój na działanie kształtujące postawę i działanie kształcące czynności organizmu.
Kształcenie postawy w pływaniu jest spowodowane już płaskim, prawie poziomym położeniem ciała. Położenie to powoduje wyrównanie nadmiernych krzywizn kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej.
Symetryczne skręty i nieznaczne skłony tułowia w czasie pływania stanowią pożyteczne i wyrównawcze ćwiczenie ruchliwości kręgosłupa.
Utrzymanie głowy powyżej poziomu wody przy pływaniu na piersiach wzmacnia i przykraca mięśnie karku, wyciąga mięśnie piersiowe i wyrównuje tym samym piersiowy odcinek kręgosłupa do wymiarów fizjologicznych, przez co zwiększa przestrzeń piersiową w płaszczyźnie strzałkowej.
Praca ramion, pasa barkowego i tułowia wzmacnia mięśnie grzbietu i pleców zwiększając tym łatwość utrzymania właściwej postawy. Praca nóg i tułowia, wyrażająca się między innymi w pokonywaniu ciśnienia wody przy wdechu, wpływa na wzmocnienie i przykrócenie mięśni brzusznych, a tym samym na właściwe umiejscowienie organów jamy brzusznej i na wyrównanie często nadmiernie wielkiego wygięcia lędźwiowego odcinka kręgosłupa.
Pokonywanie znacznego ciśnienia wody, działającego na powierzchnię ciała, a szczególnie na okolicę piersi i brzucha, wybitnie wzmacnia mięśnie wdechowe i powiększa rozszerzalność klatki piersiowej.

Pływanie (mam na myśli jego racjonalne stosowanie) kształci organa wewnętrzne w sensie ich rozwijania, wzmacniania i usprawniania. Podobnie jak wszelkie inne ćwiczenia i charakterze wytrwałościowym i szybkościowym, wzmaga ono znacznie czynności wegetatywne ustroju.

Wpływ samego ruchu na tę czynności podczas pływania jest potęgowany przez ciśnienie i temperaturę wody. Ciśnienie wody, jak wspomniano, stawia duże zapotrzebowanie mięśniom oddechowym, a więc tym samym i płucom.

Różnica temperatury ciała i wody przy rozpoczęciu pływania powoduje zwężenie skórnych naczyń krwionośnych i odpływ krwi do wewnątrz. Oziębienie powierzchni ciała powoduje jednak wkrótce reakcję i ponowne rozszerzenie się naczyń i ukrwienie skóry. To zjawisko powtarza się, dopóki mięśnie gładkie naczyń skórnych nie będą pod wpływem silnego oziębienia obezwładnione, co jest fizjologicznym sygnałem bezwzględnego opuszczenia wody .Kąpiel więc ćwiczy naczynia krwionośne i doskonali samoregulację ciepła ustroju.

Utrata ciepła podczas pływania jest wzmożona przez poruszanie się, a tym samym przez ogrzewanie kosztem własnego ciepła coraz to nowych mas wody. Pływanie zatem, ze względu na utratę ciepła, jest wyczerpujące i dlatego powinniśmy być ostrożni przy jego stosowaniu.

Zwiększona utrata ciepła musi być równoważona produkcją nowego, a to znowu powoduje wzmożony proces przemiany materii, odbywający się powoli i trwale, bez specjalnego obciążenia organizmu. Korzystne zatem oddziaływanie pływania na przemianę materii nie ogranicza się do czasu przebywania ciała w wodzie, lecz trwa jeszcze długo po jego opuszczeniu.

Utrata ciepła, zwiększone zużycie energii, wzmożona przemiana materii wymagają zwiększenia czynności płuc i serca.

Przewietrzanie płuc przy prawidłowym oddychaniu jest dziesięć razy większe podczas pływania niż w spoczynku, jest większe nawet niż w turystyce przy wstępowaniu na górę, to też prawidłowa technika oddychania podczas pływania powinna być przedmiotem specjalnej uwagi nauczyciela. Niedociągnięcia w tym zakresie mogą spowodować przykre następstwa z rozedmą płuc włącznie.

Na podstawie tych przykładów zdajemy sobie sprawę, że serce i płuca podobnie jak i ogólna sprawność ustroju przez racjonalne ćwiczenia pływania mogą być doskonale wzmacniane, z drugiej jednak strony powinniśmy pamiętać, że przesada w pływaniu, jego nieracjonalne stosowanie zużywa więcej organizm niż ma to miejsce w innych ćwiczeniach i prędzej doprowadza do niebezpieczeństwa ogólnego wyczerpania.

Przy omówieniu wartości zdrowotnych pływania pomijam w tym artykule określenie wpływu na organizm kąpieli słonecznej i powietrznej oraz wpływu kąpieli na czystość ciała, jako czynników ubocznych. Przechodząc do

oddziaływania, jakie wywiera pływanie na drodze psychicznej, chcę tylko stwierdzić, że umiejętność pływania, w przeciwieństwie do upokarzającego poczucia niedołęstwa, co ma miejsce z nieumiejącym pływać, wyraża się w zadowoleniu z siebie, z własnej dzielności, z możności poradzenia sobie w odmiennych okolicznościach i z umiejętności ratowania bliźniego. Chcę nadmienić, że pływanie należy do ćwiczeń najbardziej kształcących wolę, a łącznie z walką wręcz i ratowaniem tonących rozwija odwagę, decyzję, wytrwałość, a także gotowość ratowania innych i to nieraz z narażeniem własnego życia. Pływanie jest więc poważnym czynnikiem w kształceniu charakteru.

Potrzeba uwzględnienia nauki pływania w szkołach.

Nauka pływania w szkole ma szczególne znaczenie. Starożytni o niedołędze nie dającym sobie rady w życiu mówili z pogardą: „Ani czytać, ani pływać nie umie..." Zwrot i zestawienie pojęć na pozór dziwne, ale po rozważeniu go pod kątem potrzeby dla życia wydaje się nawet dziś całkowicie zrozumiałym.

Jak dotliwą dla państwa jest nieumiejętność pływania jego obywateli świadczy statystyka podająca zastraszającą liczbę ofiar, jakie rok rocznie pochłania woda.

W Szwecji ginie każdego roku przez utonięcie około 1.100 osób, procent więc ogromny jak na tak niewielką ilość mieszkańców. Szwedzkie biuro statystyczne stwierdza, że śmierć przez utonięcie ilościowo przewyższa wszystkie inne wypadki śmiertelne w ich kraju — razem wzięte.

Niemieckie biuro statystyczne podaje roczną liczbę ofiar wody przekraczającą 8.000. Możemy więc sobie wyobrazić rozmiar tragedii rodzinnych i straty dla państwa jakie ten stan rzeczy powoduje — tym bardziej, jeżeli się zważy, że ginie przeważnie element młody i zdrowy.

W Polsce, aczkolwiek nie dokonywano podobnych statystyk, to jednak przypuszczać należy, że wypadłyby one nie mniej przerażająco.

Umiejętność pływania mimo, że powinna być powszechną, jest na ogół objawem rzadkim. W Niemczech aż 80% mieszkańców nie umie pływać. Ten procent jest przypuszczalnie miarodajny i dla Polski.

Sposobem zaradzenia temu stanowi rzeczy jest jak najobszerniejsze wprowadzenie nauki pływania — dla społeczeństwa starszego w klubach i stowarzyszeniach sportowych, dla młodzieży w szkołach.

Szkoła bezwzględnie powinna szeroko potraktować w swym planie wychowawczym naukę pływania. Pływanie poza znaczeniem zdrowotnym, wyżej zaznaczonym, posiada wielką wartość utylitarną i wychowawczą.

Umiejętność pływania jest podstawą i niezbędnym warunkiem uprawiania wszystkich innych sportów wodnych — w sposób pośredni, czy bezpośredni. Łączy ona nas z wodą, przyzwyczaja do niej, każe ją cenić. Szeroki kontakt

z wodą, oparty na umiejętności pływania, wyrażający się we wszystkich rozrywkach wodnych, wędrówkach po wodach kraju, daje możność należytego i realnego docenienia terenów wodnych i wzbudza potrzebę ekspansji oraz posiadania, stopniowo od rzek i jezior aż do własnego morza.

Tym się też tłumaczy polityka morska krajów, gdzie rządy popierają wszelkie sporty i wędrówki wodne, oraz jako ich podstawę naukę i sport pływacki. Tendencje te są również widoczne i w polskim programie wychowania państwowego.

Wszystkie te względy przemawiają za koniecznością niezwykle poważnego potraktowania nauki pływania.

Szwecja wprowadziła obowiązkową naukę pływania w szkolnictwie powszechnym. Żadne dziecko nie może uzyskać świadectwa ukończenia szkoły nie umiejąc pływać. Wyjątek stanowią dzieci chore, przeważnie skupione w szkołach specjalnych.

Rozporządzenie niemieckiego Ministerstwa Oświaty z dn. 25 maja 1929 r. wprowadza obowiązkową naukę pływania w szkołach powszechnych zalecając, by żadne zdrowe dziecko nie opuściło szkoły nie umiejąc pływać. Stopień z umiejętności pływania i ratowania tonących jest odnotowany na świadectwie. A w ogóle trzeba wiedzieć, że Niemcy w tej dziedzinie wykazują niezwykły rozmach pracując pod hasłem „Dla dobra ojczyzny — każdy Niemiec powinien pływać..."

Podobne rozwiązanie znalazła nauka pływania w szkolnictwie duńskim, austriackim i angielskim.

W Polsce iMnisterstwo Oświaty również poleca specjalną upieką otoczyć pływanie. W tym względzie dorównujemy zagranicy, nie możemy im jednak jeszcze dorównać w posiadaniu odpowiednich terenów pracy, a w związku z tym i w realizowaniu nauki pływania.

Organizacja nauki pływania.

Przy właściwym realizowaniu nauki pływania w szkole należy przede wszystkim pomyśleć o zorganizowaniu odpowiednich warunków pracy, o zastosowaniu właściwej metody nauczania, o wyborze odpowiedniego sposobu pływania do nauki początkowej i o racjonalnym rozplanowaniu materiału nauczania na poszczególne lata szkolne.

Największą trudność w organizacji warunków do nauki pływania stanowi uzyskanie właściwego terenu, a wszakże zasadniczym warunkiem dobrych rezultatów w nauczaniu pływania jest odpowiedni teren.

Ideałem i dążeniem każdej większej szkoły powinno być posiadanie własnego, choćby niewielkiego basenu i to ze względów zarówno higienicznych jak i praktycznych. Z braku tych należy korzystać z urządzeń zakładów kąpielowych, stowarzyszeń sportowych i innych instytucji posiadających baseny. W tych wypadkach należy prosić i pobudzać władze szkolne do inter

wencji w starostwach, magistratach i gminach. Organizowanie odczytów i pokazów pływackich może wpłynąć na zainteresowanie odpowiednich władz i skłonić je do budowy terenów pływackich, lub zasiłków materialnych do postawienia chociażby prymitywnych basenów, w najgorszym wypadku na wodzie bieżącej.

Szczególną uwagę na pływanie należy zwrócić w klasie VI szkoły powszechnej dążąc do tego, by każde zdrowe dziecko, nie zwolnione z udziału w gimnastyce, umiało pływać przechodząc do klasy VII, co jest szczególnie ważne i z tego względu, że wiele młodzieży poprzestaje na wykształceniu szkoły powszechnej.

Program uczelni wychowania fizycznego szeroko uwzględnia w zakresie pływania praktyczne i teoretyczne przygotowanie kandydatów na nauczycieli. To też wychowawcy fizyczni szkół średnich są odpowiednio przygotowani i dlatego nie powinna tam zachodzić potrzeba zapraszania do nauki pływania obcych instruktorów.

Gorzej przedstawia się sprawa w szkolnictwie powszechnym, gdzie nauczyciele za mało są przygotowani w zakresie wychowania fizycznego, a zwłaszcza w pływaniu. Ponieważ nauczyciele ci mają doniosłą rolę do spełnienia i w tym zakresie nauczania, wskazane byłoby specjalną opieką otoczyć program pływania w zakładach kształcenia nauczycieli. Czynni nauczyciele powinni w tej dziedzinie przeważnie dokształcać się, tym bardziej, że wprowadzenie specjalnych instruktorów pływania do szkoły powszechnej byłoby ze względów wychowawczych niepożądane, a w pierwszych latach nauczania ze względu na korelację przedmiotów — wręcz niewskazane.

W szkołach, w których z tych lub z innych powodów wychowawcy fizyczni nie mogą sami prowadzić nauki pływania, należy angażować specjalistę, najlepiej nauczyciela w. f. lub w gorszym wypadku, instruktora Polskiego Związku Pływackiego.

Dla lepszego zapoznania się z terenami pływackimi skierowujemy uwagę czytelników na zbiorową pracę p. t. „Budowa terenów sportowych".

Wybór metody nauczania.

Przy rozpatrywaniu zagadnień metody nauczania w pływaniu należy sobie uświadomić, że w ostatnich latach w ewolucji ćwiczeń ruchowych zaobserwowaliśmy dążność do stosowania naturalnych form ruchu, jak też i usiłowanie używania tylko naturalnych środków nauczania go. Wychodzi się przy tym z założenia, że ruchy naturalne są bardziej fizjologiczne, przedstawiają większą wartość i więcej odpowiadają usposobieniu ćwiczących. Pod tym kątem wartościowania rozwijała się ostatnio metoda naturalna w pływaniu zapoczątkowana w Ameryce a szczególnie pielęgnowana w Austrii. Metoda naturalna rezygnuje z pomocy przyrządów, nie uwzględnia ćwiczeń

przygotowawczych na lądzie. Przy nauczaniu całości ruchu nie analizuje go. Wymaga odpowiedniego terenu do nauki pływania, przede wszystkim dna i możliwości zastosowania różnicy poziomów wody. Zmusza prowadzącego pływanie do bezpośredniego udziału w ćwiczeniach.

Metoda naturalna ma bezsprzecznie bardzo wiele zalet. Będąc metodą bezprzyrządową jest łatwą do zorganizowania. Nauka pływania może być stosowaną masowo. Oswojenie się z wodą następuje planowo i niespostrzeżenie dla dzieci. Prędko uzyskuje się właściwy układ ciała w pływaniu. Metodę naturalną można byłoby nazwać „Szkołą pracy". Wymaga ona czynności wszystkich uczni, którzy występują tu jako wykonawcy, obserwatorzy i pomocnicy. Metoda ta wprowadza do nauki wiele wspólnego ożywienia. Przykład współćwiczących zachęca mniej ruchliwych i odważnych do dalszych prób. Bezpośredni udział nauczyciela daje wzór do naśladowania i wzmaga zaufanie do wody. Wreszcie, metoda ta pozwala na stosowanie ćwiczeń już w pierwszych latach szkolnych, co ma doniosłe znaczenie z racji wielkiej wartości wychowawczej i higienicznej pływania.

Metoda naturalna posiada jednak i swoje wady. Zmuszając nauczyciela do stałego udziału w ćwiczeniach, czyli do przebywania w wodzie, przy większej ilości godzin — wyczerpuje go. Bezprzyrządowe nauczanie, które cechuje metoda naturalna, jest dla prowadzącego znacznie trudniejsza do stosowania i wymaga od niego wysokiej umiejętności pływania. Nauczanie naturalne wymaga wody stojącej o przepisanej głębokości, nie może być stosowane na wodzie bieżącej i głębokiej.

O ile po kilkunastu lekcjach okaże się, że niektórzy uczniowie nie podążają za ogólnym postępem, świadczy to o tym, że już tą metodą nic się z nimi nie wskóra i z konieczności trzeba będzie przystąpić do środków pomocniczych, żeby uzyskać rezultat właściwy.

Metoda naturalna rezygnuje z ćwiczeń na lądzie, które przy umiejętnym prowadzeniu ułatwiają zrozumienie ruchu i jego koordynację, naraża ćwiczących na większe trudności z opanowaniem go w wodzie.

Z powyższego wynika, że złym byłoby ustosunkowanie się krańcowe i stosowanie tylko jednego sposobu nauczania przy potępieniu drugiego. My, znowu wychowawcy fizyczni, powinniśmy stosować wszelkie środki skuteczne, prowadzące do rezultatów pożądanych. Bezwzględnie w nauczaniu pływania oprzeć się nam należy o metodę naturalną, z zastrzeżeniem, że stosować będziemy przy tym i środki pomocnicze, a to w tych okolicznościach, gdy ćwiczenia bezprzyrządowe nie dadzą rezultatu, co się zdarza zwłaszcza z jednostkami mniej zdolnymi, nerwowymi i bojaźliwymi. Poza tym wiemy, że niektóre środki pomocnicze dają w nauce pływania dużo zadowolenia, a w okresie usprawnienia przez możność eliminowania ruchu mają one kolosalne znaczenie w doskonaleniu pracy ramion i nóg. Takie ujęcie stosowanej metody wydaje się najbardziej współczesne, przyjęło się ono w Niem-

czech, krajach Skandynawskich, Japonii, a ostatnio już i — w wyłącznej dotąd zwolenniczce metody naturalnej — w Austrii.

Zagadnienie sposobu wyboru pływania.

Dalszym zagadnieniem ciągle aktualnym, związanym z pływaniem w szkole, jest sprawa wyboru sposobu pływania do nauki początkowej. Dawniej uważano, że najskuteczniejszym i najwłaściwyszym sposobem pływania w nauce początkowej, a nawet i w ogóle jest żabka. W ostatnich latach jednak w kołach fachowych powstały spory i głosy, nawołujące nie tylko do przejścia na kraula, ale w ogóle do zarzucenia żabki, jako sposobu mniej wydajnego i naturalnego. Ponieważ kwestia ta nie przestała być i dziś żywotną w kołach wychowawców, rozpatrzmy więc z punktu widzenia wychowawczego, jako decydującego na terenie szkolnym.

Żabka na piersiach jest najwygodniejszym sposobem pływania. Posiada dużą wartość kształtującą postawę, może być użyteczną w pływaniu ratowniczym. Przy małych zmianach nadaje się do pływania pod wodą; jest najlżejszą bodaj formą pływania wytrwałościowego i daje największe pole widzenia. Żabka jednak nasuwa duże trudności koordynacyjne i jest najwolniejszym sposobem pływania. Na powolność pływania żabką wpływają następujące okoliczności:

1. $^{2}/_{5}$ ogólnej ilości ruchu działa hamująco.
2. Stosunkowo mały wpływ pracy ramion na szybkość.
3. Wykonywanie wszystkich ruchów w wodzie, która stawia większy opór od powietrza.
4. Pauzy w ruchach.

Żabka na plecach jest znacznie lżejszym sposobem pływania — ze względu na łatwość oddychania, jest szybkim sposobem pływania, gdyż ramiona przenosi się w powietrzu stanowiącym w porównaniu do wody znikomy opór, a głębokie, boczne pociągnięcie ramion jest bardzo wydajne; jest ona niezbędna w ratownictwie, ma jednak małe pole widzenia, mniej ćwiczy płuca i serce, stwarza dużą powierzchnię oporu przy ugięciu kolan, posiada przerwy w ruchu i niestałą szybkość.

Kraul zarówno na piersiach jak i na plecach jest ze względu na stały popędowy ruch ramion i nóg oraz małą powierzchnię oporu, najszybszym sposobem pływania; ruchowo jest łatwy do opanowania, jest bardziej naturalny, bliższy duchowi czasu, jest potrzebny do gier wodnych. Kraul przedstawia jednak mniejszą od żabki wartość pod względem kształtowania postawy, jest bardziej męczącym sposobem pływania (szczególnie oddech), jest bezużyteczny w pływaniu ratowniczym, ma małe pole widzenia.

Na podstawie powyższej charakterystyki stwierdzić można, że każdy sposób pływania przedstawia swoją wartość, zarówno praktyczną, jak i fizjolo-

giczną. Z tego względu o faworyzowaniu jednego sposobu, a potępianiu drugiego, szczególnie w szkole, mowy być nie powinno.
Przy stosowaniu ćwiczeń w szkole wychodzimy od zasady wszechstronności, to też nauka pływania powinna uwzględniać wszystkie zasadnicze sposoby w rozmaitych położeniach ciała, a więc na piersiach, na plecach, a nawet na boku.

W związku z nauczaniem pływania nasuwa się teraz pytanie: jakiego sposobu nauczać najpierw? I tu powinniśmy bodaj dojść do wniosku, że o wyborze sposobu powinna decydować łatwość opanowania go przez ucznia. Nauczyciel nie powinien stosować jednej miary dla wszystkich, przesądzając, że ten sposób lub inny jest najodpowiedniejszy.

Uwzględnić należy przede wszystkim skłonności poszczególnych uczniów. Jedni z nich wykazują skłonność, a tym samym i łatwość opanowania ruchów uderzeniowych, inni znowu ruchów zwieraniowych. Jeżeli na przykład uczeń rozwiera szeroko nogi, wykazuje silne zwarcie, utrzymuje się w pauzie w postawie wyciągniętej tuż pod powierzchnią wody, wskazuje to na jego zdolności do żabki. Jeżeli uczeń wykazuje skłonnoci do trzymania nóg razem, to raczej predysponowany jest do kraula. O wyborze więc sposobu pływania w nauce początkowej decydują jak gdyby skłonności przyrodzone uczniów. Prawdopodobnie ilościowo będą przeważali uderzeniowcy, to też kraul może być punktem wyjścia do podziału na kategorie.

Wybór sposobu pływania w nauce początkowej nie jest rzeczą istotną, tym bardziej, że jeżeli się zważy, że w pierwszym przygotowawczym okresie nauczania ćwiczenia będą wspólne dla wszystkich sposobów pływania; w okresie właściwego nauczania będzie się nauczało ucznia obok wybranego, także innych sposobów, a wreszcie w okresie usprawnienia, specjalną uwagę zwróci się na obrany sposób pływania.

Ogólne wskazania metodyczne i układ lekcji pływania.

W nauczaniu pływania, podobnie, jak w metodycznym nauczaniu innych sportów, stosowanych przez cały okres lat szkolnych, niezwykle ważnym jest utrzymanie linii wytycznej postępowania, opartej o psychiczne i fizyczne właściwości młodzieży szkolnej.
W związku z tym należałoby w nauczaniu pływania rozróżnić kilka etapów, czy też stopni nauczania, które mają odmienne cele i środki i które czynią całość nauczania bardziej metodyczną, a podział zasobów materiału — bardziej przejrzystym i planowym.

Pierwszy stopień nauczania pływania miałby charakter przygotowawczy, który oswaja młodzież z całkiem nowymi warunkami, umożliwia jej zdobycie dużej skali doświadczeń i rozmaitości form ruchu, dzięki którym dzieci oswajają się z wodą i opanowują umiejętność utrzymywania się na wodzie.

Obejmowałby on zabawy, gry i kompleksy ruchów przede wszystkim o charakterze naturalnym i dziedzicznym.

Drugi stopień nauczania, oparty na doświadczeniu ruchowym i obyciu ze środowiskiem pracy, co jest wynikiem I stopnia nauczania, obejmowałby już zasadnicze formy pływania, a więc style, skoki, zasady ratownictwa itp. Trzeci stopień, oparty na opanowaniu zasadniczych form ruchu, co jest wynikiem znowu II stopnia nauczania, miałby charakter usprawniający umiejętności nabyte, nosiłby już charakter umiejętnej i celowej zaprawy i treningu, zmierzałby do doskonalenia technicznego stylów, podnoszenia wyników, zaprawiania się do wysiłków długotrwałych.

Te stopnie techniczne nauczania powinny być w szkole oparte na właściwościach poszczególnych okresów rozwojowych młodzieży. I tak pierwszy stopień nauczania objąłby młodzież przed doprzewaniem płciowym, drugi — młodzież w okresie dojrzewania, trzeci stopień — młodzież już w okresie dorastania.

Na zakończenie tych ogólnych wskazań metodycznych podajemy według ujęcia Wiessnera zadania pierwszego stopnia nauczania, istocie których powinien odpowiadać celowy dobór materiału.

Okres ten ma przede wszystkim na celu:

a) przyzwyczajenie do działania wody, a szczególnie do ciśnienia wody na głowę i na klatkę piersiową,
b) poznanie wyporności wody przy płucach wypełnionych,
c) zwiotrzeniu ruchów ciała w wodzie,
d) wyczucie oporu wody i najlepsze wykorzystanie go do poruszania się w przód,
e) przyzwyczajenie do prawidłowego, możliwie wyprostowanego położenia ciała w wodzie,
f) uzgodnienie rytmu w ruchach kończyn i uzgodnienie ruchu kończyn z oddechem.

Cechą realizowania tych zadań musi być radość ćwiczących przy nieustającej jednak dyscyplinie, środkiem — odpowiednio dobrany ruch, przeważnie w formie zabawowej.

Układ lekcji pływania winien odpowiadać zasadom przyjętym dla ćwiczeń cielesnych. Lekcja powinna zaczynać się od lekkich, wprowadzających ćwiczeń; ćwiczenia silniejsze powinny być przeplatane lżejszymi; zakończenie lekcji winno być łagodne.

Materiał lekcyjny winien być tak ułożony, żeby w każdej godzinie znajdowały się ćwiczenia z pływania, nurkowania i skoków i to zarówno w formie zabawowej jak i ścisłej.

Kończąc omówienie tych, według mego zdania, najbardziej istotnych zagadnień związanych z nauką pływania, chcę podać współczesną literaturę

obcą z zakresu pływania, która zasługuje przynajmniej w części na uwagę wychowawców fizycznych, a z której korzystałem przy opracowywaniu niniejszego artykułu.

LITERATURA *).

Amerykańska:

Johnny Weismüller — Swimming the American Crawl.
Handley — Krawl-Stroke Swimming.

Angielska:

Hedge — Modern swimming.
„ — Swimming, diving and life-saving.
„ — How to teach swimming.
„ — How to succeed.
Hamilton — Teach yourself to swim.

Austriacka:

Wiessner — Natürlicher Schwimmunterricht.
Rappel — Das Kraulbüchlein.
Müller — Die Körperlichen Wirkungen des Schwimmens und Wasserspringens.

Duńska:

Carstensen — Svómning.

Niemiecka:

Schütz — Schulschwimmunterricht.
Boppart — Schwimm-Anleitung.
Kellner — Schwimmen (2 tomy).
Putzke — Crawlschwimmen.
Deutsche Lebens — Rettungs-Gesellschaft.
„ „ — Rettungs Schwimmen.
Kack — Wasser Rettung.
Markert — Schwimmlehrbuch.

Szwedzka:

Bergwall — Simlara Livraddming och simidrott.
Adlers — Kappsimning jamte naudleming i simmdervisming.

KONSTANTY PIETKIEWICZ (Wilno).

*) Polska:
1. Aleksander Zaleski — Krótki podręcznik pływania. Wyd. II. Warszawa 1933.
2. Adam Kalinowski — Naturalna metoda nauki pływania. Warszawa 1934.
3. „Wychowanie Fizyczne w Szkole" — artykuły: w tomie I, str. str. 214, 239 i 245; w t. II — 20, 263; w t. III — 251. (Przypisek Redakcji).

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

OD REDAKCJI.

Podajemy do wiadomości P. T. Czytelników „Wychowania Fizycznego w Szkole", że p. wiz. M. Krawczyk, który redagował działy Opowiadano mi... i Skrzynka zapytań, zrezygnował z dalszej współpracy w naszym czasopiśmie. Odtąd wszelkie zapytania oraz spostrzeżenia, dotyczące tych działów prosimy kierować bezporednio do Redakcji, pod adresem: Warszawa, ul. Smulikowskiego 1. Z. N. P.

Panu wizytatorowi M. Krawczykowi za Jego dotychczasową cenną współpracę z nami na tym miejscu składamy uprzejme podziękowanie.

PARĘ SŁÓW O GIMNASTYCE DLA MŁODZIEŻY ASTENICZNEJ I WĄTŁEJ

Mniej więcej po 10 r. życia, w okresie dojrzewania, zaczynają się wśród młodzieży zaznaczać typy konstytucjonalne, z których typ asteniczny dla wychowawcy fizycznego nie jest obojętny, bo wymaga innego podejścia do zagadnienia wyrobienia sprawności fizycznej u tych jednostek.

Dzieci tego typu łatwo się męczą, skarżą się na zawroty głowy, chwilową ciemność w oczach przy skłonach, uczucie omdlewania przy przewrotach i ćwiczeniach głową w dół, bicie serca i kłucia, bóle w podżebrach przy bieganiu. Młodzież ta pomimo że jest żywa, jest niechętna do ćwiczeń, bo szybkie męczenie się odbiera jej radość ruchu, a niemożność dorównania rówieśnikom utrwala w przekonaniu, że jest niezdolna do ćwiczeń i sportów.

Skarg tych nie należy składać na karb lenistwa dzieci, lecz kierować je do lekarza, by przed wydaniem wyroku sprawdzić, czy nie ma rzeczywistej przyczyny tego stanu.

U młodzieży tej w większości wypadków stwierdza się: wysoki wzrost, wąską budowę, delikatny kościec, długą szyję, dłuższe kończyny, klatkę piersiową długą i płaską, o żebrach opadających ku dołowi pod kątem ostrym w stosunku do kręgosłupa, o przestrzeniach międzyżebrowych szerokich, o kącie międzyżebrowym przeważnie ostrym; dołki nad i często, podobojczykowe zapadnięte, łopatki odstające; koślawość lub szpotawość kolan, stop, płaskostopie, wadliwą postawę; mięśnie długie, wiotkie, mało wytrzymałe na obciążenie, powłoki brzucha bardzo często wiotkie, brzuch w dolnej części wysklepiony; skórę bladą, często zimną i zasinioną na kończynach, wilgotną; podściółkę tłuszczową skąpą.

W narządach wewnętrznych: serce małe, drżące, pobudliwe, o akcji przyśpieszonej (tętno w spokoju 96—114, podnoszące się po ruchu do 138—156 na 1 min.), mięsień sercowy wiotki, naczynia często wąskie, nierzadko niemiarowość młodzieńczą lub oddechową, niskie ciśnienie, szmery czynnościowe nad koniuszkiem lub u podstawy; płuca źle przewietrzane z powodu budowy klatki piersiowej; żołądek często opuszczony, jak również prawa nerka, atonię żołądka i jelit, częstszy białkomocz, jak to stwierdziłam w swych badaniach; nieraz daje się wykryć niedomogę nadnerczy i gruczołów płciowych; we krwi obraz krwinek białych przesunięty w lewo (częstsza limfocytoza). System nerwowy pobudliwy, szybko wyczerpujący się, zdolny raczej do krótkotrwałych wysiłków.

Skłonność do dreszczy, stałe skargi na uczucie zimna, łatwe marznięcie, zmniejszoną odporność a nawet skłonność do gruźlicy, wygląd młodszy w stosunku do wieku (dziecinny).

Wiotkość i słaby rozwój mięśni przy wysokim, wybujałym kośćcu jest przyczyną złego trzymania się, garbienia, zwiększonej krzywizny lędźwiowej, odstających łopatek, płaskiej klatki piersiowej. Wady te mogą być poprawione przez ćwiczenia; układ zaś krążenia — o naczyniach wąskich, sercu wiotkim i za małym w stosunku do wzrostu, budowy i wymagań ustroju — nie będąc w stanie podołać zwiększonym wymaganiom, powoduje szybkie męczenie się. Przez odpowiedni dobór ćwiczeń dostosowanych do możliwości ustroju, przez odpowiednie dawkowanie i sposób ich prowadzenia można tak podnieść sprawność młodzieży astenicznej i wątłej, że po pewnym czasie będzie ona mogła brać udział bez szkody dla siebie i bez skazy w lekcji gimnastyki zwykłej.

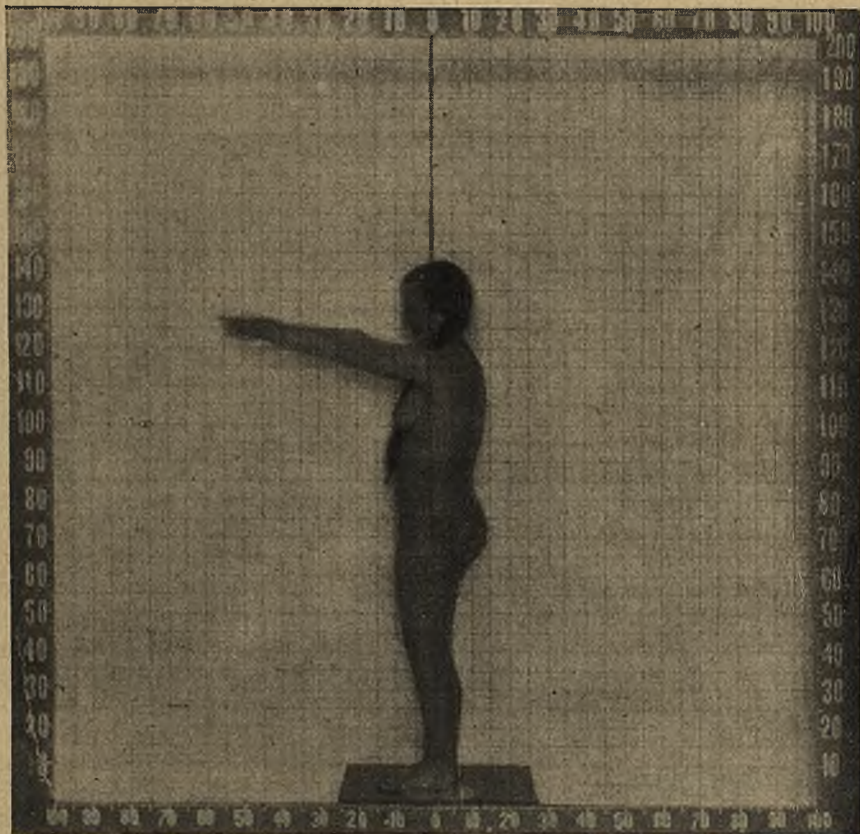


Rys. 1. Konstytucja asteniczna.

Ćwiczenia dla asteników różnią się zasadniczo od zwykłej gimnastyki tym, że do czasu pożądanego wzmocnienia układu krążeniowego, nerwowego i mięśni, ćwiczenia odbywają się w pozycji poziomej — leżeniu lub klęku podpartym. Unikanie postawy pionowej w doborze ćwiczeń tłumaczy się tym, że postawa pionowa jest wynikiem nieprzerwanej, choć niewidocznej pracy wielu grup mięśniowych; przechodząc na zmianę ze stanu spoczynku w stan ruchu i odwrotnie przywracają one

i utrzymują równowagę, którą ciało stale traci. Ten mikrokinetyzm, te stałe drgania mięśni powodują znaczną utratę energii, znaczny wysiłek, szczególnie u dzieci z wiotkim układem mięśniowym i pobudliwym układem nerwowym.

Współczynnik odpowiadający wzmożeniu kwasu mlekowego w ustroju (mierzony zawartością amoniaku w moczu), którym można wyrazić natężenie pracy — po 45 min. stania wzrasta tak, jak gdyby dany osobnik przez cały ten czas znajdował się w ruchu (Froment). Również zwiększenie wydzielania kwasu węglowego w pozycji siedzącej o 39% w stosunku do leżącej (Firgerstedt i Olin) przemawia za tym, że w pozycji stojącej musi ono być jeszcze większe. Zwiększenie powierzchni podstawy ciała w pozycji leżącej zmniejsza wysiłek potrzebny do utrzymania rów-



Rys. 2. Konstytucja pykniczna.

nowagi w postawie pionowej, a cała energia i uwaga ćwiczącego w tej pozycji mogą być wykorzystane dla dokładnego wykonania ruchu i opanowania ćwiczeń.

Poza tym — położenie ciała poziome znosi fizyczne ciążenie krwi, które występuje w postawie pionowej oraz stwarza dla krążenia żylnego warunki znacznie korzystniejsze, co wpływa dodatnio na pracę serca. Położenie poziome ciała wpływa również dodatnio na zwiększenie szerokości i objętości klatki piersiowej, gdyż przez uniesienie się do góry w leżeniu tyłem, a opadnięcie siłą swego ciężaru ku dołowi

w klęku podpartym, żebra ustawiają się w stosunku do kręgosłupa pod kątem bardziej zbliżonym do prostego.

Ażeby nie obciążać układu krwionośnego usunięte są z ćwiczeń dla asteników zwisy, wspinania i podpory, choć te ostatnie mogą być wykonane w płaszczyźnie poziomej.

W ćwiczeniach tych klatka piersiowa, jako oparcie dla pracującego pasa barkowego musi być unieruchomiona w ustawieniu wdechowym przy zamkniętej głośni; wtedy praca odbywa się w warunkach (ucisk wypełnionych płuc na serce, utrudnienie odpływu krwi żylnej do serca) niekorzystnych dla narządu krążenia, szczególnie wrażliwego u osób astenicznych.

Prócz tego w ćwiczeniach o pracy wybitnie statycznej, krążenie w mięśniach jest upośledzone, w przeciwieństwie do warunków pracy dynamicznej, pobudzającej krążenie obwodowe, co też przyczynia się do szybszego występowania znużenia.

Praca mięśni statyczna jest też bardziej wyczerpująca dla systemu nerwowego. Stałe wysyłanie bodźców przez te same ośrodki nerwowe i używanie tych samych dróg nerwowych wytwarza w końcu zmęczenie systemu nerwowego ośrodkowego i obwodowego, a wraz z tym i mięśni.

Poza tym ćwiczenia te wymagają natężenia woli, wytrwałości i odwagi, co męczy też system nerwowy, mniej odporny i wyrobiony u dzieci wątłych. Wreszcie ćwiczenia te u młodzieży ze zbyt wiotką muskulaturą, u której ciężar ciała znacznie przewyższa siłę mięśni, wpływają raczej ujemnie na kształtowanie mięśni; przerastając siły młodzieży są one wadliwie wykonywane i powodują dalsze rozciąganie i wiotczenie mięśni, zamiast poprawy pogorszenie postawy: uwydatniają się jeszcze bardziej odstające łopatki, barki przesuwają się ku przodowi, zwiększa się wygięcie części piersiowej kręgosłupa (kifoza). W zwisach, u osób ze słabą rozwiniętymi mięśniami, zwis ciała jest bezwładny, co wywołuje opadnięcie miednicy pod kątem bardziej rozwartym, a w następstwie znaczniejsze wygięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym; to zwiększenie lordozy może stać się przyczyną białkomoczu ortostatycznego, częściej występującego u asteników, jak to mogłam stwierdzić w badaniach nad wpływem ćwiczeń na białkomocz.

Skoki, jakkolwiek będące pracą dynamiczną, również nie nadają się do szerszego stosowania w gimnastyce dla asteników; wymagają one pracy dużych mas mięśniowych, wielkiego wydatkowania siły, natężenia woli i utrudniają pracę nad poprawą postawy. U osób wątłych ze złą postawą, z niedostatecznie opanowanym narządem ruchu uderzenia przy doskoku całym ciężarem na pięty, przy nogach często zupełnie nieugiętych (co zostało stwierdzone drogą obserwacji i fotografii), nie tylko nie poprawia błędów, lecz pogarsza je; kręgosłup nie jest wtedy chroniony od zbytniego wstrząsu, co się szczególnie zaznacza na krzywiznach, które się jeszcze bardziej powiększają. Również płaskostopie jest przeciwskazaniem do ćwiczenia skoków, gdyż w tych warunkach brak jednego, ale bardzo ważnego ogniwa w mechanizmie sprężynującym odbija się ujemnie na kręgosłupie i czaszce, nie chronionych należycie od wstrząsów.

Poza doborem ćwiczeń i pozycji poziomej, w której przeważnie odbywają się ćwiczenia, istotą gimnastyki dla asteników jest szybkość wykonywania ćwiczeń, bardzo krótki czas ich trwania i częste wypoczynki.

Wykonywanie w szybkim tempie ćwiczeń krótkotrwałych, możliwie w niewielkim okresie czasu, ma być najlepszym ćwiczeniem dla narządu krążenia, gdyż w tych warunkach praca serca jest wprawdzie duża, ale przez to że szybko się kończy, nie obarcza serca nadmiernie. W wyniku, pod wpływem stale powtarzających się bodźców, umiejętnie dawkowanych i stale się nasilających, wzmacnia się mięsień serco-

wy, który jak wszystkie mięśnie, pod wpływem pracy zwiększa swą objętość i siłę. Nie bez wpływu pozostaje taki sposób ćwiczenia na system nerwowy, na układ wegetatywny i na mięśnie.
Jest to więc leczenie bodźcowe, może najwłaściwsze dla asteników, którzy, jak doświadczenie wykazało, znoszą źle ćwiczenia trwałe, a są w stanie pokonać nawet znaczną pracę, ale krótkotrwałą — w małych dawkach.
Treścią tej mechanicznej bodźcowej kuracji jest szybkość wykonania ćwiczenia i jego nasilenie. Sekret osiągnięcia należytych wyników tego środka leczniczego polega na umiejętnym jego dawkowaniu: wywołana reakcja w postaci zmęczenia powinna nie tylko nie przekraczać granicy wytrzymałości jednostki, lecz być znacznie niższą od niej. Stopniowe zwiększanie nasilenia ćwiczeń i czasu ich trwania powinno usprawniać organizm w pokonywaniu coraz większych wysiłków, doprowadzając jednostki mało odporne na wysiłki do poziomu możliwości fizycznych ich rówieśników.
Kohlrausch, jeden z pionierów ćwiczeń dla asteników, zaczyna gimnastykę od ruchów oddechowych, po których następują szybkie, energiczne ćwiczenia tułowia, ramion, biegi, gry w piłki. Dopiero po 15—20 minutach ćwiczeń następuje około 40-minutowy wypoczynek. Zczasem pomiędzy poszczególne grupy ćwiczeń wprowadzono odpoczynek dłuższy lub krótszy; pomiędzy zaś poszczególnymi ćwiczeniami nie ma przerw — zamiast nich Kohlrausch wprowadza ruchy pobudzające oddychanie. Po paru dniach wyżej opisanej gimnastyki Kohlrausch wprowadza około 30 minut gimnastyki na czworakach; prócz tego w niedzielę stosuje spacer, odpowiednio dawkowany, wynoszący po kilkanaście kilometrów.
W owych doświadczeniach doszłam do wniosku, że dłuższy wypoczynek po lekcji, niemożliwy do zastosowania w praktyce w warunkach szkolnych, może być zastąpiony krótszymi, ale liczniejszymi w czasie lekcji wypoczynkami. Zastosowanie po każdym ćwiczeniu przerw wypoczynkowych bardzo indywidualnie potraktowanych, a mierzonych czasem powrotu tętna prawie do normy, pozwoliło stwierdzić, że po całej lekcji tak przeprowadzonej tętno wraca do liczb stwierdzonych przed rozpoczęciem lekcji po 3—5—10 minutach, a więc odpoczynek po lekcji w tych granicach jest wystarczający.

Ten sposób prowadzenia ćwiczeń nie pozwala na przestrzeganie podziału ćwiczeń na porządkowe, kształtujące, zręcznościowe; również tok lekcyjny nie ma zastosowania, gdyż każde ćwiczenie samo przez się jest ćwiczeniem skończonym w swym rytmie, nasileniu i tempie. Po każdym ćwiczeniu następuje przerwa — zupełny wypoczynek i każde następne ćwiczenie jest znów całością zamkniętą w sobie.
Czas przerwy między jednym a drugim ćwiczeniem musi być indywidualizowany, gdyż czas odpoczynku jest mierzony u poszczególnych jednostek powrotem tętna do stanu prawidłowego; u jednych może trwać 5 minut, u innych 10. Poza tym na pierwszych lekcjach trwa zawsze dłużej, w miarę ćwiczenia organizmu — czas powrotu do stanu prawidłowego zmniejsza się znacznie, tak że przy końcu „leczenia" młodzieży astenicznej wypoczynki stają się zbędne i może ona zacząć ćwiczenia zwykłe. Jeśli astenicy ćwiczą na lekcjach zwykłej gimnastyki jako oddzielna grupa, gdy kontrola tętna u każdego ćwiczącego jest utrudniona, można jako sprawdzian powrotu do normy zbadać jednego ucznia z grupy łatwiej męczących się.
Rytm ćwiczeń również należy indywidualizować; najczęściej podać trzeba rozkaz rozpoczęcia ćwiczenia ze wskazówką: „ćwicz jak który(a) może szybko", pozwalając przerwać ćwiczenia przy uczuciu nieznacznego zmęczenia. Początkowo młodzież ćwiczy bardzo krótko. Parę wymachów, parę obrotów na podłodze daje uczucie braku tchu, bicia serca, zawrotów głowy; stopniowo ilość wykonanych ćwiczeń wzrasta,

zanim występuje uczucie zmęczenia. Tylko w stosunku do jednostek opornych lub leniwych z natury — należy samemu stosować dawkowanie, stale umiejętnie zwiększając ilość ruchów w pewnym czasokresie lub sam czas wykonywania ćwiczeń. Pomimo że w gimnastyce dla asteników najistotniejszą sprawą jest czas trwania (krótki) i szybkość wykonania ćwiczenia — nie należy zapominać o wartości ćwiczeń jako czynnika kształtującego mięśnie, rozluźniającego stawy itd. Należy więc w doborze ćwiczeń dla asteników uwzględniać ruchy poruszające wszystkie stawy, wszystkie grupy mięśniowe, przy czym ćwiczenie tych czy innych grup mięśniowych może być sposobem dawkowania wysiłków, bo zginanie nóg w kolanach lub wymachy kończyn górnych w stawach barkowych różnią się w nasileniu od unoszenia nóg w stawie krokowym lub unoszenia tułowia.

W stosunku do wykonania ćwiczeń należy stosować te same wymagania jak w gimnastyce zwykłej, dbając o formę i poprawność ruchów, o izolację w pracy poszczególnych grup mięśniowych, o kształcenie wyczucia kierunku ruchu itp.

W miarę zwiększania odporności na wysiłek, ilość ćwiczeń w pozycji leżącej należy zwiększać, dodając ćwiczenia jeszcze w pozycji poziomej — ale na czworakach, potem w postawie pionowej — początkowo w pozycji siedzącej, klęczącej i w końcu stojącej (zwracając uwagę na prawidłową postawę i chód), tak, by w ciągu z góry nakreślonego sobie planu osiągnąć możność włączenia dziecka do grupy rówieśników uprawiających gimnastykę zwykłą.

Zadanie doprowadzenia dzieci do takiego stanu należy rozłożyć zasadniczo na rok. Dla wyjątkowo słabych czas ten może lub musi być przedłużony, dla niektórych skrócony. Materiał ćwiczebny należy tak rozłożyć, by po paru lekcjach w pozycji leżącej zmniejszyć czas trwania tych ćwiczeń, dając stopniowo przez 10—20—30 minut ćwiczenia w klęku podpartym. Jako następny stopień nasilenia lekcja powinna się składać z ćwiczeń w pozycji leżącej przez $^1/_4$ godz. lekcyjnej, w klęku podpartym też $^1/_4$ godz. lekc. i $^1/_2$ godz. lekc. w pozycji siedzącej, potem siedzącej i klęcznej, wreszcie z czasem lekcja powinna zawierać ćwiczenia w leżeniu i na czworakach $^1/_4$ godz. lekc. łącznie, $^1/_4$ godz. — w poz. siedzącej lub klęczącej, a $^1/_2$ — w pozycji stojącej itd. w sumie powinno wypaść mniej więcej tak, że przez $^1/_2$—$^1/_3$ roku ćwiczenia odbywają się w pozycji poziomej, a przez mniej więcej drugie półrocze w postawie pionowej.

Ćwiczenia w klęku podpartym, utrzymując tułów w płaszczyźnie poziomej i nie obciążając mięśni wysiłkiem utrzymania równowagi tak wielkim jak w postawie pionowej, odpowiadają warunkom ćwiczeń dla asteników, a należycie stopniowane mają wartość ćwiczeń trwałych, do których przystosować ustrój wątły jest zadaniem gimnastyki leczniczej.

Ze względu jednak na konieczność urozmaicania ćwiczeń, można stosować już po paru lekcjach nieco ćwiczeń w postawie pionowej, a mianowicie ćwiczenia równoważne i biegi.

Krótkotrwały szybki bieg i natychmiastowe po nim leżenie jest nie tylko krótką podnietą w leczeniu bodźcowym, lecz jest jednocześnie ćwiczeniem ustroju w reagowaniu na szybką zmianę położenia ciała, na co bardzo jest wrażliwą młodzież wątła i asteniczna.

Można potęgować działanie tego ćwiczenia dając polecenie szybkiej zmiany kierunku w czasie biegu i kładzenia się po biegu coraz to na inny bok, na plecy lub brzuch. To szybkie zrywanie się do biegu, szybkie kładzenie się, czasem parę obrotów na boki w leżącej pozycji i znów bieg — wprowadza duże ożywienie na lekcji i jest lubiane przez dzieci.

Do tegoż rodzaju ćwiczeń szybkościowych z częstymi wypoczynkami należy zali-

czyć gry i zabawy, podczas których automatycznie po ruchu następuje wypoczynek. Również ćwiczenia równoważne urozmaicają gimnastykę leczniczą i są bardzo lubiane przez młodzież jako miła rozrywka, pozwalająca wykazać zręczność i zgrabność ćwiczących, a mają tę zaletę, że wpływają wybitnie dodatnio na poprawę postawy; ćwiczą one system nerwowy, a zmuszając mięśnie do szybkiej reakcji na bodźce nerwowe, ćwiczą harmonijną współpracę poszczególnych grup mięśniowych i prawidłowe utrzymanie punktu ciężkości według wymagań statyki.

Ćwiczenia te stosować należy przez parę minut zamiast tych czy innych ćwiczeń w czasie lekcji, zależnie od nastawienia psychicznego uczniów, czasem mniej, czasem więcej zmęczonych, czasem szybciej nużących się jakimś ćwiczeniem.

W czasie ćwiczeń należy zwracać uwagę na prawidłowe oddychanie, by dzieci nie zatrzymywały wdechu, stwarzając niekorzystne warunki pracy dla układu krążenia. Należy dziecko nauczyć prawidłowo oddychać, dobierając rytm ćwiczeń do sposobu oddychania; jeśli ten rytm jest zbyt szybki, należy nauczyć je, że na 1 okres wdechu czy wydechu może przypaść parę ruchów; w ten sposób rytm ćwiczenia nie zakłuci rytmu oddychania — będzie ono wypływało z istoty i sposobu wykonania ćwiczenia.

W przerwach wypoczynkowych pozostawić należy zupełną swobodę oddychania. Ćwiczeń oddechowych nie należy stosować; nie są one celowe, jak wykazały ostatnie badania, gdyż oddychanie narzucone w rytmie i głębokości jest brutalnym wkroczeniem w dziedzinę mechanizmu autoregulacji ustroju.

Trzeba tylko przestrzegać, żeby młodzież w czasie wypoczynku pozostawała w pozycji leżącej i to na plecach; samo bowiem położenie ciała przyczynia się do ćwiczenia mechanizmu oddechu przez korzystniejsze ustawienie klatki piersiowej, przepona zaś w czasie wdechu musi pokonywać opór wątroby, która w pozycji leżącej nie zsuwa się w dół swoim ciężarem, jak to się dzieje w postawie stojącej.

W czasie przerw między ćwiczeniami należy dzieci uczyć prawdziwie wypoczywać przez całkowite rozluźnienie mięśni i świadome odprężenie nerwowe. Powoduje to intensywniejszy wypoczynek i odnowę sił, spokojny i równy oddech; poza tym całkowity wypoczynek przy zwolnieniu nieprawidłowego napięcia nerwów i mięśni ułatwia naukę prawidłowego posługiwania się odpowiednimi drogami nerwowymi, należytego unerwienia mięśni, które, będąc stale nieprawidłowo pobudzane i używane, oddziałują na ogół źle i nieprawidłowo na bodźce.

Czy mięśnie są należycie rozluźniane, można sprawdzać unosząc lub poruszając kończyny, głowę osoby wypoczywającej. Zupełny bezwład ciała, które staje się odpowiednio ciężkie, nawet w małych odcinkach (noga, ręka), jest dowodem właściwego rozluźnienia tkanek. Ażeby młodzież lepiej wczuła się w istotę tego, swego rodzaju, ćwiczenia, należy kazać jednym sprawdzać u drugich stopień napięcia mięśni i umiejętnego wykonania polecenia: „rozluźnić mięśnie".

Uwzględniając następujące zasady gimnastyki dla asteników można układać wzorce bardzo urozmaicone:

1. Ćwiczenia muszą odbywać się w pozycji leżącej do czasu zwiększenia wytrzymałości ustroju na wysiłek fizyczny.
2. Ćwiczenia muszą być wykonywane możliwie intensywnie, szybko i małej jednostce czasu.
3. Po ćwiczeniach muszą być wypoczynki tak długie, by reakcja w postaci przyśpieszonego tętna i oddechu oraz zmęczenia, ustąpiła zupełnie przed następnym ćwiczeniem.
4. Ćwiczenia muszą być rozpoczynane od najłatwiejszych i najprostszych, by nie

utrudniały szybkości wykonania ćwiczenia, nie obciążały systemu nerwowego przez wymagania zwiększenia napięcia uwagi, odwagi itd.

5. Dobór ćwiczeń powinien uwzględniać przećwiczenie wszystkich grup mięśniowych i stawów.

ako przykład podaję wzorzec gimnastyki, który może być stosowany po paru lekcjach w postawie leżącej, gdy należy dać już ćwiczenia na czworakach.

Wzorzec gimnastyki.

1. Marsz swobodny (zwracanie uwagi na postawę i stawianie stóp), bardzo krótki, by wkrótce przez zwiększenie szybkości przejść w bieg.
2. Bieg możliwie szybki; dzieci w miarę nieznacznego zmęczenia mają prawo kłaść się na odpoczynek.
   Odpoczynek.
3. W leżeniu tyłem wymachy rąk: w stawie nadgarstkowym, w stawie łokciowym, w stawie barkowym (wymach ponad głowę).
   Odpoczynek.
4. Obrót szybki z pleców na brzuch i z powrotem, przez jedno, potem przez drugie ramię, siad i leżenie.
   Odpoczynek.
5. W leżeniu tyłem zginanie nóg w stawie skokowym.
6. „ „ „ wymachy kolejne nóg w stawie kolanowym (z postawy wyjściowej — nogi w pion).
   Odpoczynek.
7. W leżeniu tyłem — rower lub krążenie nogami w stawie biodrowym.
   Odpoczynek.
8. Bieg na czworakach.
   Odpoczynek.
9. Wymachy nóg w klęku podpartym, z unoszeniem głowy do góry.
   Odpoczynek.
10. Pełzanie na kolanach z ramionami wyciągniętymi przed siebie.
    Odpoczynek.
11. Posuwanie się na kolanach przez podciąganie kolan do linii rąk, mocno wyciągniętych do przodu (albo chód na czworakach ze skłonem w bok).
    Odpoczynek.
12. Ćwiczenia stóp w postawie siedzącej lub stojącej.
13. Szybki bieg ze zmianą kierunku w biegu (w tył zwrot) i z odpoczynkiem parokrotnym w czasie biegu w pozycji leżącej na bokach, plecach i brzuchu (szybka zmiana pozycji).

Bieg na czworakach można podać w formie zabawy, lekcję można urozmaicić dodaniem ćwiczeń z piłką, jak np. przetaczanie płki przed uniesioną klatką piersiową w leżeniu przodem itd. Jeśli przerwy, wystarczające na zupełny wypoczynek, są krótkie — można uzupełnić lekcję ćwiczeniem równoważnym na ławeczce szwedzkiej itp.

Przy wszystkich ćwiczeniach, prócz ćwiczeń Nr Nr 9, 10, 11, 12, podając komendę, należy podawać tempo w czasie wykonywania ćwiczeń: „ćwicz szybko, szybciej, szybciej", by wydobyć możliwie duży wysiłek w krótkim okresie czasu.

Ćwiczenia zaś na czworakach (Nr 9, 10, 11), jak było powiedziane, mają charakter raczej ćwiczeń trwałych i wymagają tempa wolniejszego; również ćwiczenia stóp (Nr 12), z istoty swej — nie mogą być ćwiczeniami szybkościowymi.

DR JADWIGA TITZ-KOSKO

PRZYKŁADY KILKU LEKCJI ĆWICZEŃ POLOWYCH W SZKOLE POWSZECHNEJ

Wiosna, a z nią możliwość częstego prowadzenia lekcji ćwiczeń cielesnych na otwartym powietrzu, jest wielkim dobrem w pracy wychowawcy fizycznego, bo wydobywa młodzież z ciasnych klas na świeże powietrze, pozwala jej rozkoszować się słońcem, zażywać ruchu i przysparzać radości i zdrowia.
Okres przedwiośnia można wypełnić zgodnie z wymaganiami programu lekcjami typu harcerskiego, w skład których wchodzą gry i ćwiczenia polowe. Lekcje takie należy zorganizować w formie wycieczki, nie trwającej dłużej niż jedną godzinę. Przy lekcjach tego typu trzeba, by nauczyciel w „swych zbiorach" miał takie akcesoria niezbędne jak groch, kredę, kółeczka kolorowe, opaski itp., bez których gry przeprowadzić nie można. Są to drobnostki bardzo łatwe do skompletowania.
Gry polowe cieszą się wielką sympatią dzieci. W czasie takich ćwiczeń dzieci wykazują ogromne zainteresowanie, są całe pochłonięte i do głębi przejęte zadaniem. Po lekcjach długo jeszcze trwa dyskusja między grupami, domaganie się od nauczyciela powtórzenia podobnej lekcji ze zmianą ról w grupach, co z powodzeniem można zrobić. Takie lekcje zarazem ćwiczą i wychowują.
Dla przykładu kilka lekcji gier polowych.
1. W klasie V. Wycieczka jednogodzinna: „Tropienie po umówionych znakach".
Klasę dzielę na dwie grupy oznaczone opaskami, jedna koloru zielonego, druga czerwonego. Pierwsza grupa — „zielona" — wychodzi ze szkoły i udaje się w dowolnym kierunku. Drogę, którą przebywa znaczy strzałkami rysowanymi na ziemi w odległości kilku lub kilkunastu kroków. Po upatrzeniu odpowiedniej kryjówki grupa się ukrywa. Strzałki dochodzą na jakieś dwadzieścia kroków od miejsca kryjówki.
Druga grupa — „czerwona" — idąc po śladach poprzedniej dochodzi do miejsca ostatniej strzałki i szuka przeciwnika. Jeśli odnajdzie, „czerwoni" zwyciężają, jeśli nie, zwycięstwo pozostaje przy „zielonych". Na cześć zwycięsców urządzamy rakietę. Dla zachowania dyscypliny i porządku trzeba umówić się z dziećmi, że np. po usłyszeniu trzech gwizdków natychmiast mają się stawić przy nauczycielu. Sygnał taki daje się, gdy np. nie można odszukać kryjówki jednej grupy, a czas poświęcony na grę upłynął.
W klasie VI można podobną lekcję przeprowadzić z tym odchyleniem, że w grupie wprowadzamy zwycięstwo indyiwdualne. Można się umówić, że odnalezieni oddają swe opaski. Kto najwięcej odbierze opasek, wygrywa. Jeszcze innym urozmaiceniem będzie wprowadzenie biegu do gry. Wtedy nie wystarczy tylko „nakryć" przeciwnika, ale trzeba go złapać i zdjąć mu opaskę.
W klasie VII przy tropieniu w czasie powyższej gry zamiast znaków pisanych można zastosować groch. Kryjący się znaczą drogę grochem. Szukający mają za zadanie wyzbierać groch i odszukać pierwszą grupę. W grupie szukających wygrywa ten, kto najwięcej zebrał ziarnek grochu i opasek.
2. Inny przykład w zastosowaniu dla klas V, VI i VII. Dziatwę dzielimy na dwie grupy. Jedna grupa kryje się i ma za zadanie z miejsca ukrycia dostać się z powrotem do szkoły. Druga grupa rozstawia czujki w określonym promieniu od szkoły, utrudnia przejście pierwszych i wychwytuje przekradających się. Należy tu zostawić dziatwie swobodę w pomysłowości i użyciu środków ułatwiających zwycięstwo. Dzieci np. dla zmylenia straży przebierają się i charakteryzują. Np. jedna z uczennic przebrała się za chłopca i tak doszła do szkoły, inna wsiadła na wóz, owinęła się chustką i wieziona przez spotkaną, znajomą dziewczynkę dojechała przed bramę

szkoły. Gra powyższa wymaga ze względu na przebieranie dłuższego czasu. Można ją przeprowadzić w ciągu 2 lekcji. Niekiedy można wykombinować dwie godziny bezpośrednich ćwiczeń cielesnych i wtedy zrealizować to bardzo ciekawe ćwiczenie.

3. Przykład dla klas V i VI. Klasa VI zaopatrzona w kartki papieru i ołówki udaje się na wskazaną przez nauczyciela ulicę. Każdy z uczestników wycieczki wybiera dowolną wystawę i opisuje ją. Na kartce umieszcza swój podpis. Ćwiczenie to rozwija bardzo spostrzegawczość i zmysł obserwacyjny. Po powrocie do klasy nauczyciel zbiera wszystkie kartki. Klasa V w czasie lekcji ćwiczeń otrzymuje kartki. Według podanego opisu trzeba odnaleźć wystawę. Ćwiczenie to sprawia młodzieży żywą radość. Z ogromnym zainteresowaniem każde z dzieci czyta swą kartkę, zgaduje nie widząc wystawy. Grupa, która opisuje wystawy, stara się znaleźć „trudne" wystawy by nie można było ich odnaleźć itp. I nauczyciel musi wykazać zainteresowanie tymi rzeczami, razem z dziećmi zaciekawić się tematem. Jeśli zdarzy się, że opis jest nieścisły, niejasny, nie dość dokładnie informuje, to kartka wraca do autora po lekcji i w czasie pauzy wszelkie usterki zostają wyjaśnione i uzgodnione. Odmianą tego ćwiczenia będzie opisywanie i odnajdywanie domów, nie wystaw sklepowych. Można ją z powodzeniem zastosować na wsi, gdzie sklepów mało. Ćwiczenie to rozgrywane w dwu różnych klasach obok innych walorów, ma i tę wartość, że wprowadza współpracę między klasami, co na terenie szkoły bardzo jest pożądane. Lekcje tego rodzaju można przeprowadzić w każdej klasie po dwa razy, by obie klasy pełniły jednakowe funkcje.

4. Bardzo ciekawą jest lekcja poświęcona ukryciu i szukaniu „skarbów". Ze względu na niewielką ilość czasu, jakim się rozporządza w czasie jednej lekcji, ćwiczenie to można podzielić na dwie części, z których każdą wykonuje jedna klasa. Klasa VII np. drobny jakiś przedmiot: pióro, kredkę, koral, lusterko itp. owija w papier i ukrywa w oznaczonym przez nauczyciela terenie. Po schowaniu „skarbu", który można powiesić, zakopać, wsunąć w szparę itd., na oddzielnej kartce opisuje się drogę, jaka prowadzi do niego ze szkoły. Dla przykładu podaję jeden z takich opisów. „Po wyjściu ze szkoły udasz się na zachód. Dojdziesz do muru szpitala. Gdy staniesz twarzą do drzewa, które przy murze stoi, zauważysz kamienne schodki. Trzy razy wejdziesz i zejdziesz po nich uważnie i zobaczysz skarb. Skarb ten przyniesie ci szczęście". Im bardziej tajemniczy opis, tym uważniej trzeba szukać skarbu. Inna klasa, np. szósta, po otrzymaniu kartek szuka „skarbów". Trudno uwierzyć, jak to ćwiczenie emocjonuje młodzież. Z jaką uwagą wczytuje się ona w opis, ile szczerej radości wykazuje po wyjaśnieniu tajemnicy i odnalezieniu „skarbu". Gier i ćwiczeń tego typu jest wiele. Wszystkim harcerzom są one znane. Gry polowe, z którymi młodzież zapoznamy, można urozmaicać, zmieniać tak, by każda lekcja dawała coś nowego i interesującego, by uczuciowego nastawienia nie osłabiała.

J. M. MISSOLOWA (Suwałki)

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

Tadeusz Zygler. SPORT. „Świat i Życie". Ks.-Atlas. Lwów-Warszawa, czerwiec 1936, t. IV, zesz. 6, str. 868 i nast. oraz WYCHOWANIE FIZYCZNE, tamże, grudzień 1936, zesz. 10, str. 1479 i nast.

W obu artykułach nie starano się bynajmniej rozwiązać całokształtu poruszanych tu zagadnień, trzymając się raczej wiadomości ogólnych z danego zakresu. Jest to najzupełniej usprawiedliwione przeznaczeniem artykułu do encyklopedycznego zarysu współczesnej wiedzy i kultury, pomyślanego dla młodzieży gimnazjalnej i licealnej oraz najszerszych warstw społeczeństwa, nie zaś dla szczupłego grona specjalistów. Z zadania swego wywiązał się autor po mistrzowsku. Na znikomej ilości miejsca, jakim dysponuje zwykle na poszczególne zagadnienie słownik lub encyklopedia, widnieje tu szereg ciekawych i pouczających wiadomości. W obu artykułach uwzględniona została krótka bibliografia przedmiotu.

„Sport". Artykuł ten poza wstępem obejmuje trzy rozdziały: Klasyfikacja rodzajów sportu, Pobudki uprawiania sportu oraz Sport w Polsce. We wstępie autor zaznajamia czytelnika z istotą terminu „sport", nazywając go kultem wysiłku. Uzasadniając swe stanowisko pochodzeniem wyrazu „sport", za istotną jego cechę uważa, poza kultem wysiłku, pokonywanie przestrzeni.

To pokonywanie przestrzeni służy autorowi za podstawę do swoistej, po raz pierwszy przez niego zastosowanej w sposób wyjątkowo rzeczowy, konsekwentny, a jednocześnie jasny i prosty, klasyfikacji rodzajów sportu. Zgodnie z tym dzieli autor sporty na lądowe, wodne i powietrzne. Uwzględnia poruszanie się w przestrzeni o sile własnych mięśni lub z użyciem przyrządów, a odmianą (stopniem ewolucyjnym) drugiego rodzaju jest wykorzystanie sił przyrody. I wreszcie dalszy etap to magazynowanie sił przyrody (materiałów pędnych) przy zastosowaniu silnika. Autor podaje tabliczkę własnego układu, świetnie ilustrującą zagadnienie klasyfikacji według wyżej omówionej zasady.

W pobudkach uprawiania sportu omawia pewne jego odmiany ze stanowiska celu, jaki pragniemy osiągnąć przez uprawianie tych ćwiczeń. A więc sport wychowawczy, mający za zadanie oddziałać nie tylko na ciało wychowanka, ale również na pewne jego dyspozycje psychiczne, sport mający przygotować do obrony kraju, sport rozrywkowy, pokrewny zdrowotnemu, sport zawodniczy, przechodzący przeważnie w widowiskowy, od którego już krok tylko do profesjonalizmu.

W rozdziale ostatnim „Sport w Polsce" omówiona została struktura społecznej i państwowej organizacji sportu rodzimego oraz istnienie stowarzyszeń, które, nie będąc sportowymi w ścisłym tego wyrazu znaczeniu, uwzględniają w swej działalności i sport. Z rozdziału tego wyraźnie wypływa nastawienie czynników miarodajnych na powszechność sportu w Polsce, nie zaś na wysokie wyniki nielicznych „gwiazd".

„Wychowanie fizyczne". Na początku autor wyjaśnia znaczenie terminu; nie oznacza on bynajmniej, że mamy do czynienia z odrębnym wychowaniem fizycznym, jako przeciwstawieniem wychowania umysłowego, moralnego czy estetycznego itp. Wychowanie fizyczne stanowi dział wychowania ogólnego, w którym, przy pomocy środków fizycznych, staramy się oddziałać na osobowość wychowanka. Artykuł rozpada się na sześć rozdziałów.

W pierwszym omówione zostały cele wychowania fizycznego jak zdrowie, sprawność, dzielność i piękno oraz mogące wchodzić w grę, w pewnych specyficznych warunkach, cele uboczne, nie mniej doniosłe dla społeczeństwa i państwa od zasadniczych.

Następny rozdział mówi o nauce, która zajmuje się wychowaniem fizycznym — teorii wychowania fizycznego oraz o naukach, które się z nią zazębiają i na których się opiera.
W rozdziale p. t. Podział ćwiczeń ruchowych (cielesnych, fizycznych) zupełnie słusznie podkreślono, że z pomiędzy środków fizycznych, stosowanych w wychowaniu, ćwiczenia ruchowe, zwane powszechnie cielesnymi, stanowią środek najistotniejszy. W dalszym ciągu mowa jest o istniejącym szeregu podziałów zasobu ruchów. Dla przykładu przytoczone zostały dwa podziały według prof. Piaseckiego.
W rozdziale o systemach i metodach omówiono trzy zasadnicze systemy, jakie obecnie rozróżniamy w wychowaniu fizycznym oraz wyjaśniono różnicę pomiędzy systemem a metodą.

W ostatnim rozdziale podaje autor organizację wychowania fizycznego w Polsce współczesnej oraz wymienia instytucje, które nim kierują i opiekują się.
Obydwa artykuły napisane są językiem przystępnym i bardzo gładkim, czyta się je z łatwością i żywym zainteresowaniem. Materiał zawarty, acz dostatecznie skondensowany, rzuca bardzo wyraźne światło na omawiane zagadnienia i niewątpliwie spełni zadanie zgodnie z jego przeznaczeniem — uświadomienia społeczeństwa polskiego o podstawowych zagadnieniach z dziedziny sportu i wychowania fizycznego, z którymi tak często się w życiu spotykamy. Szczególną wartość artykuły te przedstawiają dla młodzieży dojrzewającej, która uprawiając masowo sporty nie zastanawia się nad ich istotą i nazbyt często używa wyrażenia „wychowanie fizyczne" nie zdając sobie sprawy z jego znaczenia.

D. R.

KRONIKA.

W Nr 34 „Głosu Nauczycielskiego" z dnia 30 maja 1937 r. ukazał się Komunikat Zarządu Głównego Z. N. P., podający do wiadomości członków Związku wykaz organizacji, do których nie mogą oni równocześnie należeć.
W wykazie tym m. in. wymienione są: Związek Nauczycieli Wychowania Fizycznego — Lwów i Polski Związek Wychowawców Fizycznych — Warszawa (ostatnio zarejestrowany).

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW KWIATKOWSKI

REDAKCJA RĘKOPISÓW NIE ZWRACA

KUPUJĄC KSIĄŻKĘ „MARZENIA I RZECZYWISTOŚĆ" — POMOŻESZ BEZROBOTNYM KOLEŻANKOM I KOLEGOM!

Przygotowania do druku pierwszych w Polsce pamiętników bezrobotnej inteligencji (bezrobotnych kandydatów zawodu nauczycielskiego) są w pełnym toku.

Cena 1 egzempl. książki (256 str.) nie przekroczy 2 zł 70 gr.

Przy dużym nakładzie mielibyśmy możność przeznaczyć uzyskany dochód na Fundusz Pomocy Bezrobotnym Kolegom.

Pragnąc zorientować się w jakim nakładzie książkę należy wydać prosimy o nadesłanie (pocztówką) zamówienia.

Należność za „Marzenia i rzeczywistość" odbiorca wpłaca po otrzymaniu książki.

Komisja Zarz. Główn. Z. N. P. dla Spraw Bezrobotnych
Warszawa, ul. Smulikowskiego 1.

TRZY NOWE ORGANIZACJE UCZESTNICZĄ W PRACACH SPOŁECZNEGO KOMITETU RADIOFONIZACJI KRAJU.

Powstanie i wstępna działalność Społecznego Komitetu Radiofonizacji Kraju znalazły oddźwięk w szeregach zorganizowanego społeczeństwa. Do Społecznego Komitetu Radiofonizacji Kraju, który początkowo zrzeszał 10 organizacyj społecznych, zgłosiły ostatnio akces 3 nowe, poważne organizacje. Przybył więc: Związek Nauczycielstwa Polskiego i Związek Harcerstwa Polskiego, a więc dwie potężne organizacje, obejmujące działalnością swoją obszar całej Rzeczypospolitej, oraz zgłosił się Klub Dziennikarzy Radiowych — stowarzyszenie mniej silne liczebnie, ale wzamian reprezentujące to wielkie mocarstwo, jakim jest prasa codzienna i periodyczna.